

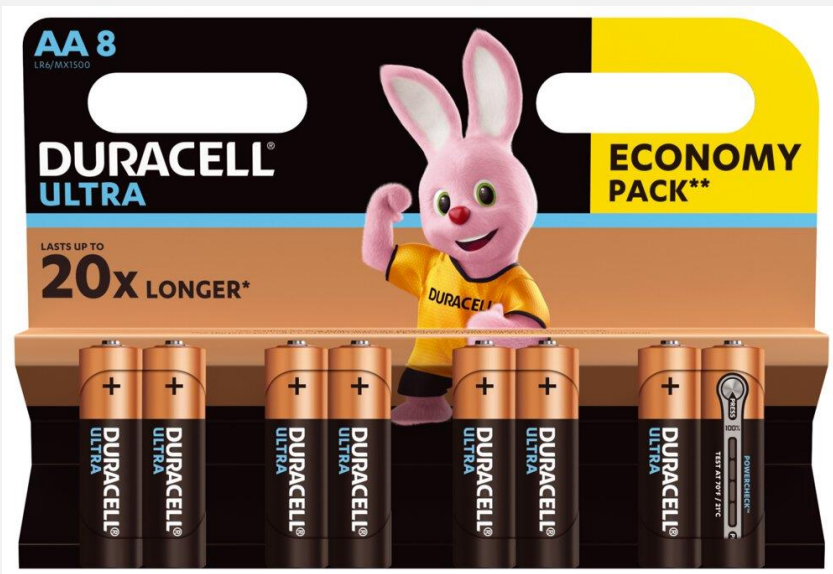
YES
YOU
CAN!



Nic Ci się nie chce. Jedyne o czym marzysz to położyć się i myśleć o niebieskich migdałach? Wiesz, że masz do zrobienia coś ważnego, jednak nie udało Ci jeszcze skutecznie wprowadzić zdrowych nawyków w życie. Co zrobić, aby tak Ci się chciało, jak się teraz nie chce?

Rozwiązaniem może być MOTYWACJA.





Odpowiednia motywacja sprawia, że każdego dnia masz tyle energii, że króliczek z reklamy Duracell mógłby Ci pozazdrościć, a cały zewnętrzny świat nagle przestaje istnieć.

Pcha Cię do przodu w najtrudniejszych chwilach, a w pozostałych sprawia, że brniesz powoli do przodu do wyznaczonego celu.



Zazwyczaj wyróżnia się 2 rodzaje motywacji:

Zewnętrzna, czyli robisz coś, żeby uniknąć kary albo zdobyć nagrodę

Wewnętrzną – robisz coś, bo lubisz.

Nieważne do czego dążysz, jeśli nie znajdziesz odpowiedniego powodu, żeby to osiągnąć – będzie bardzo ciężko.

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA



MOTYWACJA WEWNĘTRZNA:

- ZADOWOLENIE
- SAMOREALIZACJA
- CIEKAWOŚĆ
- ZNACZENIE
- UCZENIE SIĘ
- PASJA
- AMBICJA
- PRZYNALEŻNOŚĆ W GRUPIE
- ROZWÓJ OSOBISTY

#TWOJAMOTYWACJA

Motywacja – rodzaje motywatorów

Motywacja zewnętrzna i motywacja wewnętrzna

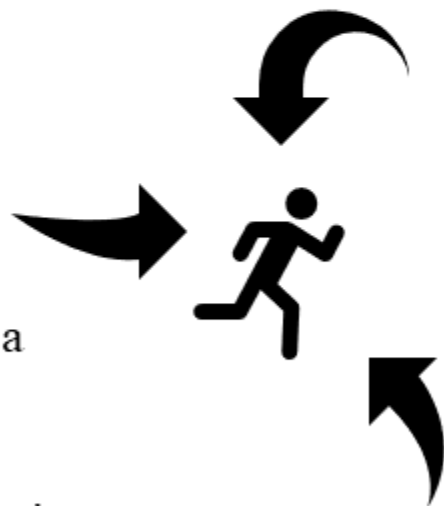
MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

- samorealizacja
- zadowolenie
- poczucie przynależności
- miłość
- pasja
- ambicje
- chęć rozwoju osobistego
- ciekawość
- przyjemność



MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

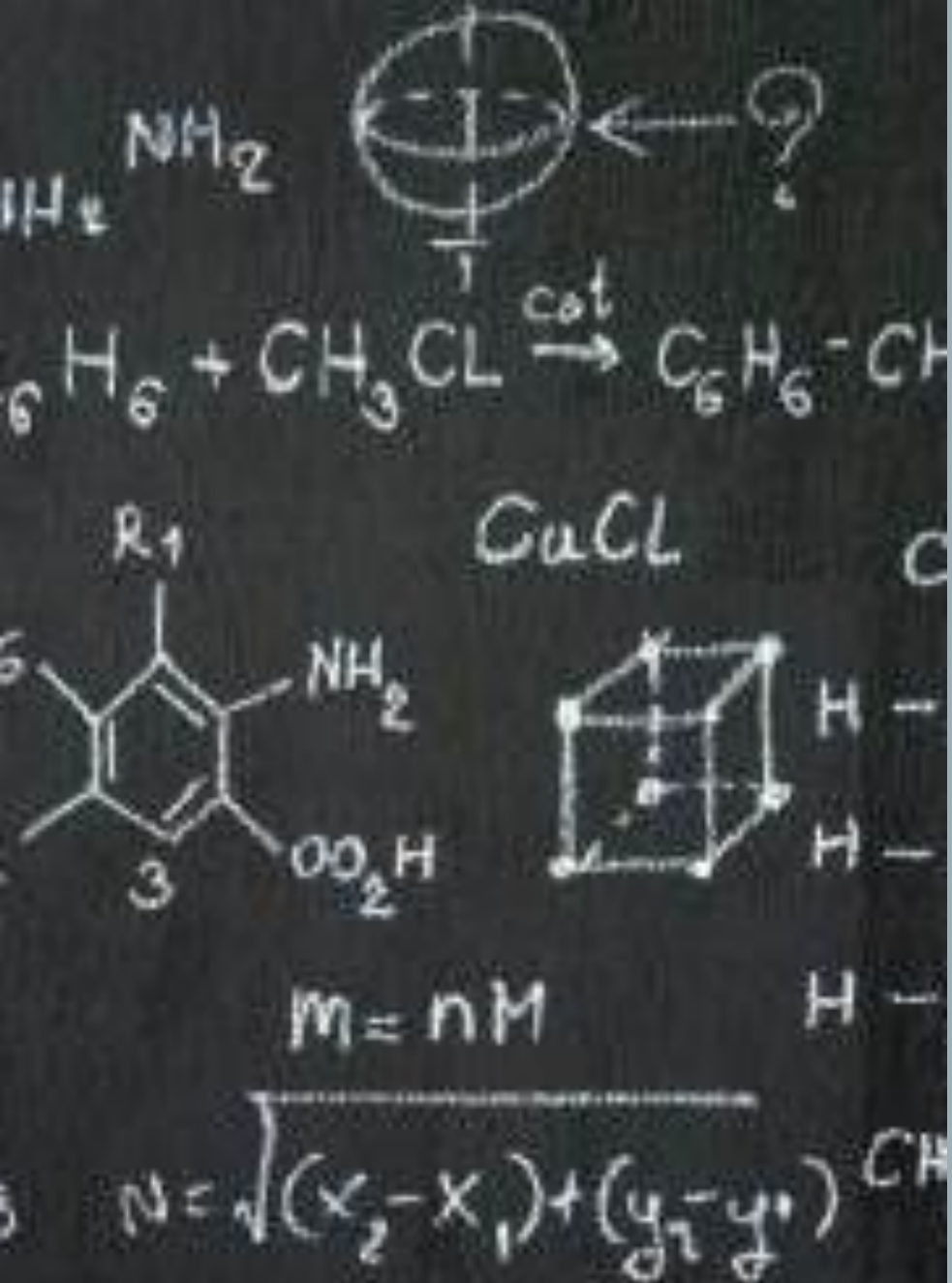
- praca
- pieniądze
- pochwały
- konkursy
- stabilizacja
- wyniki
- prestiż
- rola w grupie
- rodzina
- strach przed konsekwencjami



Niestety, zazwyczaj jest tak, że motywacja jest niczym fala. Przychodzi i odchodzi nie wiadomo kiedy, a dzieje się tak przez to, że Twój mózg szuka chwilowych dawek dopaminy i stara się wykorzystać każdą okazję, aby pozwolić sobie na chwilę przyjemności.

Długoterminowo może mieć to bardzo negatywne konsekwencje. Jeśli zjesz ciastko, Twoja silna wola spada, później sprawia, że jesz kolejne i w taki oto sposób jedno ciastko może zamienić Cię w osobę z nadwagą, chorobami i brakiem chęci do podejmowania wyzwań.





MOTYWACJA DO NAUKI –
SKĄD JĄ WZIAĆ?



Musisz zdać sobie sprawę z tego, dlaczego tak naprawdę masz coś zrobić. Musisz dotrzeć do **podstawowych potrzeb**.

Jakie mogą to być potrzeby?

Może to być poczucie spełnienia, władza nad innymi czy chęć zmiany świata dla przyszłych pokoleń.

Weźmy na przykład, że chcesz zdać egzamin. Jak można dojść do podstawowych potrzeb? **Zadając pytanie „dlaczego?”**.

Chcę zdać egzamin. Dlaczego?

Bo chcę ukończyć studia. Dlaczego?

Chcę być świetnym prawnikiem. Dlaczego?

Chcę mieć pełno pieniędzy na koncie. Dlaczego?

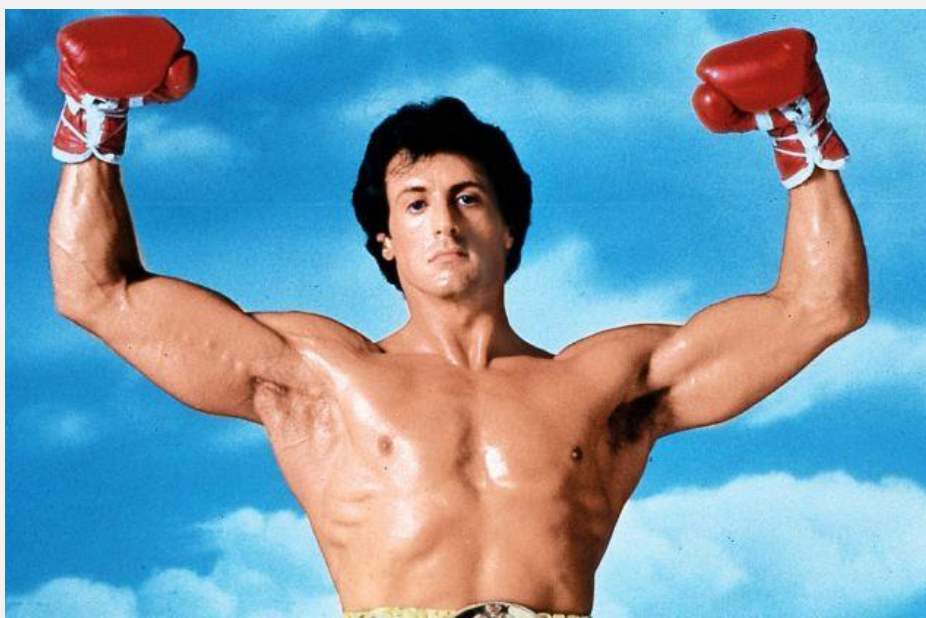
Będę mógł spełnić wszystkie swoje marzenia podróżnicze.

I tutaj widzimy już głębszą potrzebę, samorealizacji. Jeśli wyobrazisz sobie **końcowy efekt** – motywacja do nauki pojawi się dosłownie znikąd! Wizja celu i niepoddawanie się może sprawić cuda.

Robert Lewandowski po kontuzji mięśnia dwugłowego uda, gdy miał 17 lat, dostał opinię od lekarza sportowego, że nie nadaje się do gry w piłkę nożną.

Sylwester Stallone od dziecka marzył, żeby zostać aktorem. Chodził od castingu do castingu. Szacuje się, że zanim dostał pierwszą rolę, usłyszał około 1500 razy, że nic nie potrafi.

Wizja celu sprawiła, że dzisiaj doskonale znamy ich nazwiska.



2. Deadline

Uczenie na ostatnią chwilę... czasami możemy się zdziwić, ile jesteśmy w stanie zrobić, kiedy deadline zbliża się nieubłaganie.



Zaplanuj coś, co będzie od Ciebie wymagało przyswojenia wiedzy i wykorzystania jej w praktyce. Możesz umówić się ze znajomymi, że nauczysz ich danego materiału. Możliwości jest mnóstwo, a po takiej deklaracji motywacja wzrośnie na 100%.

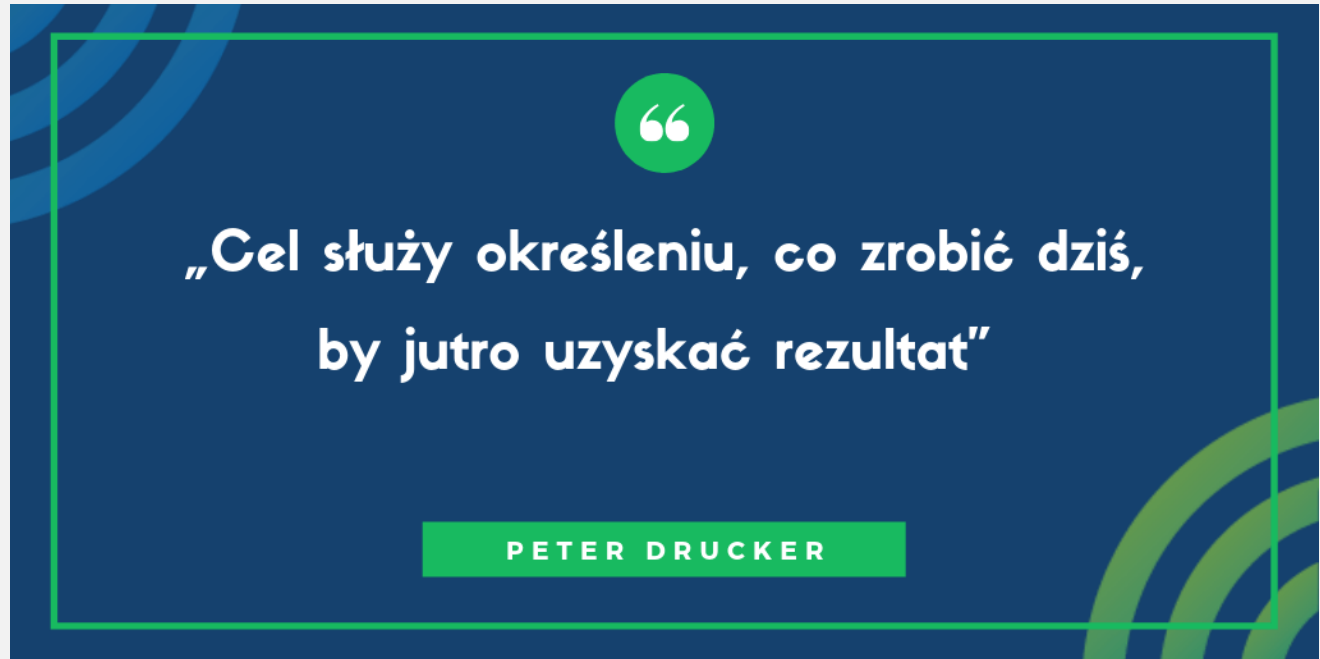
Chyba każdy z nas wie jak mocno motywuje nas deadline, gdy mamy, np. kolejnego dnia egzamin. Jednak technika ta bardzo dobrze sprawdza się również do rzeczy, które deadline'u nie mają.

Chęć naučenja się nowego języka, wycieczka dookoła świata czy nauka nowego języka programowania. Są to rzeczy, które chcemy zrobić dla siebie. Deadline'u nie ma. W takim przypadku trzeba go sobie samemu wyznaczyć.

3. NAGRODA

Tym razem nie chodzi o wyobrażenie sobie odległego w przyszłości celu, jednak o małą przyjemność, którą zafundujesz sobie po wykonaniu zadania. Uczysz się cały dzień od rana do wieczora? Daj sobie nagrodę na koniec dnia. Może to być po prostu leżenie i patrzenie w sufit, obejrzenie ulubionego serialu lub spotkanie się z przyjaciółmi.

- Takie małe etapy może z łatwością wyznaczyć używając metody S.M.A.R.T., która jest doskonale opisana na blogu (link poniżej), którego z całego serca polecam.
- Dobrze dobrane cele i odpowiednie nagrody i problem z motywacją zniknie!



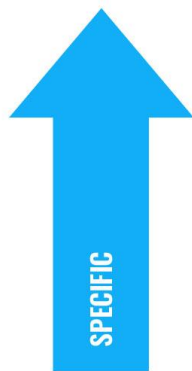
[Metoda SMART i SMART cele - opis metody SMART i przykłady celów \(marzeniawcele.pl\)](https://marzeniawcele.pl)

TWÓJ CEL NA CELOWNIKU

WYSPA Sukcesu



S

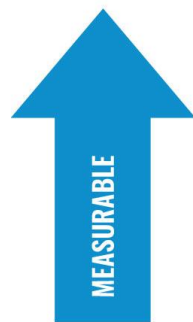


SPECIFIC

SKONKRETYZOWANY

Wyznacz prosty i konkretny cel. Bądź precyzyjny.
Co chcesz osiągnąć?
Jaki rezultat będzie idealny dla Ciebie?

M



MEASURABLE

MIERZALNY

Dodaj wskaźniki możliwe do zmierzenia postępu, np. pożądany liczbowy efekt.
Jak ma wyglądać sytuacja po osiągnięciu celu?

A



ACHIEVABLE

ATRAKCYJNY

Sprawdź, czy Twój cel jest ambitny, atrakcyjny i akceptowalny. Mieści się w granicach Twoich możliwości i motywuje?

R



RELEVANT

RZECZYWISTY

Zadbaj, aby Twój cel był realny do zrealizowania. Istotny, oparty na zasobach i spójny z innymi długoterminowymi celami.

T



TIMELY DEFINED

TERMINOWY

Stwórz perspektywę czasową. Określ rozsądny termin na wykonanie zadania. Kiedy możesz osiągnąć docelowy wynik?

4. CHWILA RUCHU

Często jest tak, że widzisz ile masz do zrobienia i na samą myśl o tym czujesz się zniechęcony.

W takim przypadku mogą pomóc...
ćwiczenia fizyczne.

Krótkie wyjście na spacer albo 5 minut treningu oczyści Twoją głowę i sprawi, że po powrocie to pracy motywacja wzrośnie i będziesz chciał zrobić coś ze swoim życiem.

Oprócz tego, najczęściej odkładamy rzeczy, kiedy jesteśmy w złym humorze, a aktywność fizyczna na pewno nam go poprawi. Po chwili ćwiczeń motywacja do nauki na pewno wzrośnie.

A o innych zaletach prowadzenia aktywnego trybu życia można rozmawiać bez końca.



5. ŚRODOWISKO DO NAUKI

Przyznajmy szczerze, dom często kojarzy nam się z relaksem, odpoczynkiem, a to raczej nie wpływa dobrze na naszą chęć do nauki. Co w takim przypadku można zrobić?

Jednym ze sposobów jest **pójście do biblioteki** – bierzemy tylko materiały do nauki, siadamy i się uczymy. Może to być również **uczenie się w parku**.

Innym sposobem może być stworzenie sobie takie miejsca w pokoju, które będzie Ci się kojarzyć tylko i wyłącznie z nauką. Jeśli to nie problem, możesz za każdym razem, gdy masz przed sobą dłuższą chwilę nauki, przestawiać biurko pod innym kątem. Przy okazji, polecam zastosować **zasadę Pomodoro**, która przeniesienie Waszą koncentrację do innego świata.

Takie rzeczy jak posprzątane biurko czy pokój też na pewno ułatwią sprawę!



#MOTYWACJADODZIAŁANIA



ZASADA POMODORO

czyli jak zwiększyć swoją produktywność

1. 50 minut intensywnej pracy

(zadanie nr 1, skup się tylko na nim, by wykonać je dokładnie i jak najszybciej, wyłącz wszystkie urządzenia i programy rozpraszające Twoją uwagę).

2. 10 minut przerwy

(kawa, herbata, krótka aktywność fizyczna, relaks).

3. 50 minut intensywnej pracy

(zadanie nr 2, zupełnie inne - to ważne).

4. 30 minut przerwy

(zupełny relaks, drzemka, posiłek).

Następnie całą serię możesz powtarzać dowolną ilość razy.

TRENERMOTYWACYJNY.PL

6. AUTORYTET PATRZY

Świetną techniką na zdobycie motywacji do nauki może być wyobrażenie sobie, że ciągle patrzy na nas człowiek, z którego bierzemy przykład.

Mogą to być Twoi rodzice, trener albo BTS. Świadomość tego, że osoba, z której bierzesz przykład, ciągle obserwuje to, co robisz, sprawi, że nie będziesz chciał się obijać, tylko weźmiesz się za siebie. W ten sposób ludzie potrafi osiągać wielkie sukcesy. Czas na Ciebie!



7. 100%

Wyznacz sobie zadanie do wykonania. Podziel je podpunkty, wyznacz % dla każdego tak, aby sumowały się one do 100%.

Jeśli masz książkę do przeczytania, możesz wyznaczyć % za każdą stronę. Możesz też stworzyć wykres w Excelu, uzupełniać dane i patrzeć jak on rośnie.

Chęć osiągnięcia maksimum będzie bardzo duża i nie będziesz mógł się doczekać aż je osiągniesz.



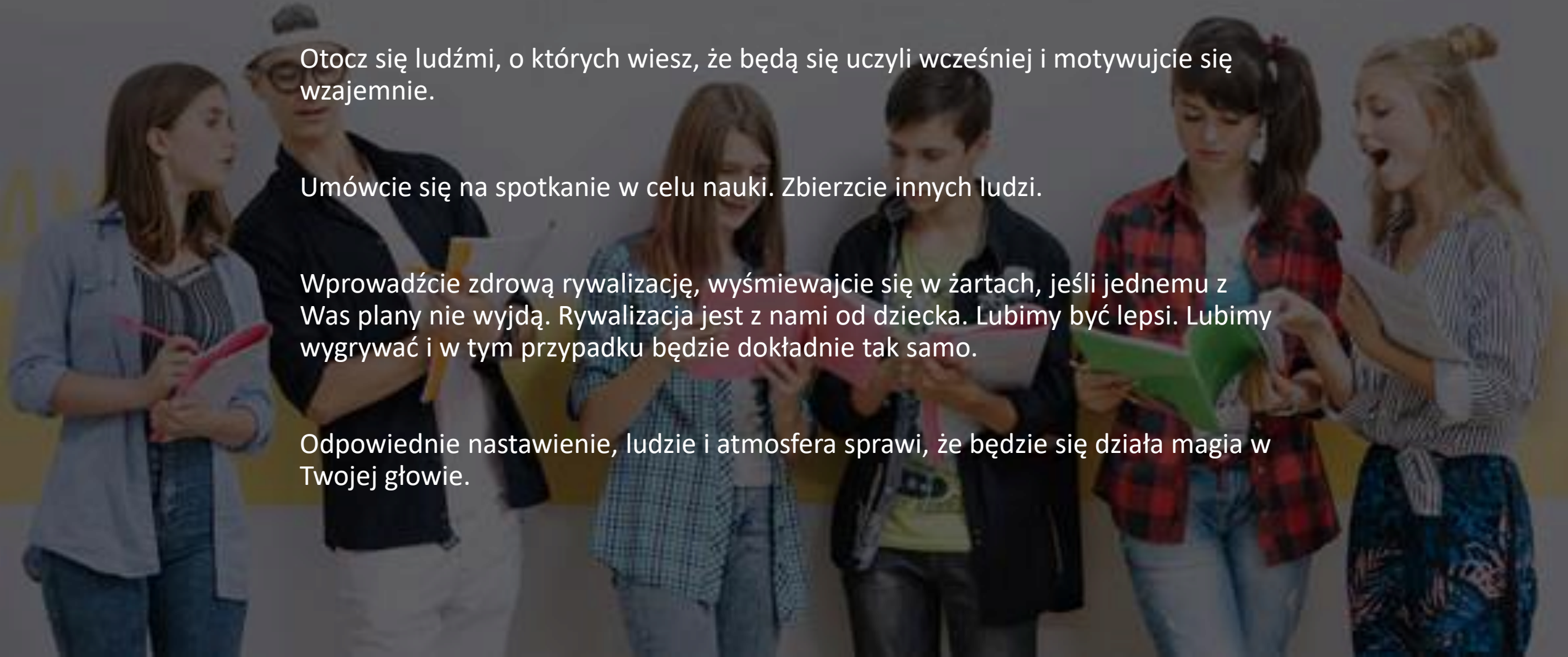
8. OTOCZENIE SIĘ LUDŹMI Z PODOBNYMI CELAMI

Otocz się ludźmi, o których wiesz, że będą się uczyli wcześniej i motywujcie się wzajemnie.

Umówcie się na spotkanie w celu nauki. Zbierzcie innych ludzi.

Wprowadźcie zdrową rywalizację, wyśmiewajcie się w żartach, jeśli jednemu z Was plany nie wyjdą. Rywalizacja jest z nami od dziecka. Lubimy być lepsi. Lubimy wygrywać i w tym przypadku będzie dokładnie tak samo.

Odpowiednie nastawienie, ludzie i atmosfera sprawi, że będzie się działa magia w Twojej głowie.



9. PRZYPOMNIJ SOBIE SVOJE SUKCESY



- Na pewno masz swoje małe i większe sukcesy na koncie. Ostatnia piątka z testu, wygranie zawodów czy konkurs przedmiotowy. Przypomnij sobie pracę, jaką w to włożyłeś i to uczucie, które pojawiło się w Twoim ciele po osiągnięciu tego. Do Twojego mózgu dojdzie, że jesteś w stanie zrobić wszystko, a wykonanie małego zadania to dla Ciebie żaden problem.
- Uświadomienie sobie tego, co zrobiliśmy potrafi nie tylko podnieść naszą motywację, ale także podnosi pewność siebie, wzmocnić wiarę we własne możliwości.
- **Zapisz swoje życiowe sukcesy**, takie jak : jak czerwony pasek na świadectwie, zdobycie nowej umiejętności (gra na instrumencie, jazda konna). Może się tu znaleźć wszystko, co sprawiło, że na Twojej twarzy pojawił się uśmiech. Całą listę możesz sobie powiesić na ścianie, schować do butelki... A w chwilach braku motywacji albo pogorszenia samopoczucia wracać do niej.
- Kolejnym sposobem jest **codzienne zapisywanie rzeczy, z których jesteś dumny** danego dnia. Mogą to być małe przyjemności albo coś, co przybliży Cię przybliży Cię do celu. Podniesie to nie tylko Twoją produktywność, ale także zadowolenia z życia. Sama poprawa pozycji z przygarbionej na wyprostowaną i wymuszony uśmiech potrafią zmienić samopoczucie, zdanie sobie sprawy ze swoich sukcesów będzie niczym bomba motywacyjna.



Są takie dni, kiedy ciężko nam
znaleźć motywację. Lecz są i
takie, kiedy to motywacja
znajduje nas sama.

Czasami jest tak, że motywacja znajduje nas sama...

Jeśli jednak nie masz tyle szczęścia, przedstawione techniki na pewno się przydadzą!

Możesz je zastosować właściwie wszędzie. Sprawdzają się nie tylko przy nauce. Wykorzystaj je także, aby zdobyć motywację do pracy, ćwiczeń fizycznych albo spełniania swoich innych, osobistych planów.

Czasami może być tak, że zastosujesz jeden sposób i będzie działał on zawsze, do końca życia. Czasami po prostu podniesie szansę zrobienia czegoś o kilka procent. Najważniejsze, aby zawsze, gdy brakuje Ci motywacji, przetestować dany punkt w praktyce. Tylko w ten sposób dojdiesz do tego, co dla Ciebie jest najlepsze!



Powodzenia!

Pedagodzy szkolni
Aleksandra Chomicz
Anna Molsa

Jeśli masz problem, chcesz porozmawiać, zwiększyć swoją motywację, szukasz wsparcia, wiesz gdzie nas szukać, służymy pomocą ;)